

CURRY DE LÉGUMES



👤 4 🥄 20 min 🕒 1 h 30 min

1 kg de légumes variés (chou-fleur, carottes, navets, brocolis, champignons) • 1 cube de bouillon de légumes 100 % végétal • 2 cuil. à café de sucre roux • 400 g de tomates pelées • 1 cuil. à soupe de concentré de tomate • 30 cl de lait demi-écrémé • 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc • 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol • 400 g d'oignons • 2 cuil. à café de curcuma moulu • 1 cuil. à café de graines de cumin • 1 cuil. à café de graines de moutarde • 1 cuil. à café de graines de fenugrec • 2 cuil. à soupe de graines de coriandre • 3 pincées de piment chili en poudre • 1 cuil. à café de gingembre moulu • 1 cuil. à café de grains de poivre

① Épluchez les légumes et coupez-les en petits morceaux. Pelez et hachez finement les oignons. ② Pilez toutes les épices dans un mortier, puis réservez-les. ③ Faites dorer les oignons dans l'huile, puis ajoutez le lait et le vinaigre en remuant. ④ Ajoutez le concentré de tomate, les tomates pelées, le sucre et le bouillon. Amenez à ébullition, puis laissez mijoter environ 1 heure en remuant de temps en temps. Ajoutez les légumes et faites cuire encore 30 à 40 minutes en remuant régulièrement. Servez chaud.

Notre suggestion : servez ce plat avec du riz. Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec un seul légume. Pour gagner du temps, vous pouvez aussi acheter un mélange d'épices tout fait.